

		<b>DIMECRES 1</b>  FESTIU  <b>SOPAR</b>	<b>DIJOUS 2</b>  FESTIU  <b>SOPAR</b>	<b>DIVENDRES 3</b>  FESTIU  <b>SOPAR</b>
<b>DILLUNS 6</b>  FESTIU  <b>SOPAR</b>	<b>DIMARTS 7</b>  FESTIU  <b>SOPAR</b>	<b>DIMECRES 8</b> - Llentíes vermelles amb arròs saltejat amb all i julivert - Croquetes de bacallà amb amanida - Plàtan  <b>SOPAR</b>	<b>DIJOUS 9</b> - Crema de verdures - Truita de carbassó amb cuscús i amanida - Poma  <b>SOPAR</b>	<b>DIVENDRES 10</b> - Macarrons amb salsa de tomàquet - Bacallà a la musselina d'alls amb patata i amanida - Taronja  <b>SOPAR</b>
<b>DILLUNS 13</b> - Llentíes guisades amb verdures (pebrot, ceba, carbassó...) - Truita de patata i ceba amb amanida - Mandarina  <b>SOPAR</b>	<b>DIMARTS 14</b> - Mongeta seca, patata i pastanaga al vapor - Gall dindi amb salsa ximurri i amanida - Poma  <b>SOPAR</b>	<b>DIMECRES 15</b> - Escudella - Carn d'olla de pollastre amb patata, col i cigrons - Plàtan  <b>SOPAR</b>	<b>DIJOUS 16</b> - Crema de carbassa amb rostes - Arròs a la cassola amb canana fresca - Taronja  <b>SOPAR</b>	<b>DIVENDRES 17</b> - Mongeta verda i patata al vapor - Aletes de pollastre al forn amb cuscús - Iogurt natural  <b>SOPAR</b>
<b>DILLUNS 20</b> - Arròs integral amb salsa de carbassa - Truita de carbassó amb amanida - Poma  <b>SOPAR</b>	<b>DIMARTS 21</b> - Hummus de pèsols i alfàbrega - Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge - Kiwi  <b>SOPAR</b>	<b>DIMECRES 22</b> - Crema de coliflor i porros - Gall dindi al forn amb salsa de prunes i amanida - Plàtan  <b>SOPAR</b>	<b>DIJOUS 23</b> - Mongetes seques estofades amb verdures (pebrot, carbassó...) - Bacallà enfarinat amb amanida - Iogurt natural  <b>SOPAR</b>	<b>DIVENDRES 24</b> - Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Albergínia farcida amb pollastre, verdures i cuscús - Taronja  <b>SOPAR</b>
<b>DILLUNS 27</b> - Hummus de cigrons amb crudités - Fideuà de verdures amb allioli casolà - Plàtan  <b>SOPAR</b>	<b>DIMARTS 28</b> - Mongeta seca amb patata al vapor - Ventresca de lluç amb salsa cim i tomba amb amanida - Mandarina  <b>SOPAR</b>	<b>DIMECRES 29</b> - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Ous estrellats amb patata i amanida - Pera  <b>SOPAR</b>	<b>DIJOUS 30</b> - Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó, pebrot...) - Gall dindi al pebre verd amb amanida - Iogurt natural  <b>SOPAR</b>	<b>DIVENDRES 31</b> - Bròquil, pastanaga i patata al vapor - Pollastre amb salsa de mostassa i carxofes al forn amb romesc - Poma  <b>SOPAR</b>

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...  
 \* Cada hi haurà pa integral  
 \* Les truites estan elaborades amb ous frescos  
 \* L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.  
 \* Arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.  
 \* Els iogurts són sempre ecològics, elaborats artesanalment a la Garrotxa.

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020. Podeu consultar la guia en el següent enllaç: <https://hdl.handle.net/11351/1751.3>

\* Les carns d'aus (pollastre i gall dindi) i el conill tenen certificat HALAL